Hướng dẫn 7 bài tập cho cơ vai rắn chắc

Hướng dẫn bài tập cho cơ vai rắn chắc cho bạn qua 7 bài tập cổ điển nhưng rất hiệu quả. Các bạn xem video hướng dẫn và tập cho cơ vai rắn vạm vỡ chắc nhé..

- Lịch tập Gym 6 buổi cho nam giới kèm minh họa chi tiết (Bài tập cho vai và lưng xô)
- Dumbbell High Pull – Kéo tạ đôi lên cao
- Push Press – Bài tập đẩy ép

Tập luyện cơ vai là một phần không thể thiếu nếu bạn muốn sở hữu một thân hình cân đối, vạm vỡ vạn người mê. 7 động tác ngay sau đây mang tính cổ điển, cơ bản sẽ giúp bạn rèn luyện cơ vai rắn chắc và hoàn thiện vóc dáng.





Để có cơ vai rắn chắc vạm vỡ với những động tác không quá khó. Các bạn hãy xem Video hướng dẫn tập thể hình bên dưới và thực hiện. 7 động tác tập cho cơ vai rắn chắc cổ điển nhưng rất hiệu quả

Động tác 1: Tay cầm tạ đơn, dang tay lên ngang vai (2 lòng bàn tay hướng vào nhau)

Động tác 2: Ngồi ghế và đẩy 2 tạ đơn qua đầu

Động tác 3: Tay cầm thanh tạ nhỏ và kéo lên ngang vai

Động tác 4: Tay cầm tạ đơn kéo lên trước mặt

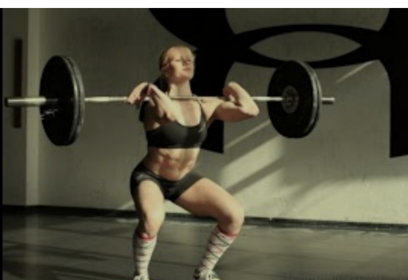
Động tác 5: Đứng đẩy thanh tạ qua đầu

Động tác 6: Ngồi trên ghế, khom người và kéo tạ ngang vai

Động tác 7: Tay cầm tạ đơn, dang tay lên ngang vai (tay úp)

Video hướng dẫn tập cơ vai





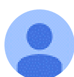
Power Clean – Bài tập Power Clean



COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

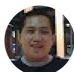
2 commentaires Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires

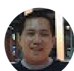


Quân Lương via Google+ il y a 3 heures - Partagé en mode public

Hướng dẫn 7 bài tập cho cơ vai rắn chắc
Tập luyện cơ vai là một phần không thể thiếu nếu bạn muốn sở hữu một thân hình cân đối, vạm vỡ vạn người mê. 7 động tác ngay sau đây mang tính cổ điển, cơ bản sẽ giúp bạn rèn luyện cơ vai rắn chắc và hoàn thiện vóc dáng. Để có cơ vai rắn chắc vạm vỡ với nhữ...

· Traduire

+1 · Répondre



Quân Lương via Google+ il y a 3 heures - Partagé en mode public

Hướng dẫn 7 bài tập cho cơ vai rắn chắc
Tập luyện cơ vai là một phần không thể thiếu nếu bạn muốn sở hữu một thân hình cân đối, vạm vỡ vạn người mê. 7 động tác ngay sau đây mang tính cổ điển, cơ bản sẽ giúp bạn rèn luyện cơ vai rắn chắc và hoàn thiện vóc dáng. Để có cơ vai rắn chắc vạm vỡ với nhữ...

· Traduire

+1 · Répondre

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

B À I   X E M   N H I Ề U

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 8 thực phẩm giảm cân nhanh cần thêm ngay vào thực đơn hằng ngày
  Bạn có biết việc lựa chọn thực phẩm giảm cân phù hợp để thêm vào thực đơn ăn uống...
- 8 công thức làm mặt nạ dưỡng da chuẩn cho từng loại da
  Công thức làm mặt nạ dưỡng da dưới đây giúp bạn chăm sóc da một cách khoa học hơn,...
- 17 bài tập mông cho nam hiệu quả cho vòng 3 săn chắc
  Bạn thường chăm chăm tập luyện các nhóm cơ ngực, bụng, vai, chân, lưng mà quên mất đi 1...
- 5 động tác giúp giảm mỡ bụng, giảm vòng eo chỉ trong 14 ngày
  Kiên trì thực hiện các động tác giảm mỡ bụng, giảm vòng eo sẽ giúp bạn nhanh chóng giảm...
- Thực đơn giảm cân giảm mỡ từ 4 đến 6 kg chỉ trong 1 tháng
  Thực đơn ăn uống mang đến 80% hiệu quả giảm cân thành công cho bạn, vì vậy lựa chọn...



X E M   N H I Ề U   T R O N G   T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

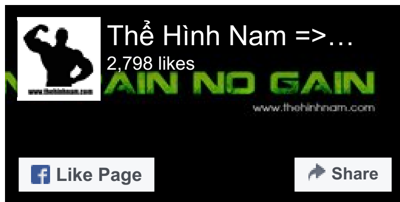
5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE



Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**



-->